CICLOSPORT®
SPORTS INFORMATION SYSTEMS

BEDIENUNGSANLEITUNG · OPERATING MANUAL

XC-3

Outdoor-Uhr mit Kompass, Wetterstation und Höhenmessung
Outdoor-Watch with compass, weather station and altimeter

XC-4

Outdoor-Uhr mit Kompass, Wetterstation, Höhenmessung und Herzfrequenzmessung
Outdoor-Watch with compass, weather station, altimeter and heart rate measurement

Inhalt

Wichtiger Hinweis ____ 4
1. Allgemeines ____ 4
1.1 Wissenswertes über barometrische Höhenmesssung ____ 4
1.2 Wissenswertes über Kompass-Navigation ____ 5
1.3 EKG-genaue Herzfrequenzmessung mit der XC-4 ____ 6
2. Inbetriebnahme ____ 8
2.1 Anzeigensymbole und deren Bedeutung ____ 8
2.2 Bedienung der Tasten ____ 8
2.3 Funktionen der Tasten ____ 9
3. Grundeinstellungen ____ 10
3.1 Lichtmanager ____ 11
3.2 Zeit-/Datumseinstellungen ____ 11
3.2.1 Zweite Zeitzone ____ 11
3.2.2 24-Std. oder 12-Std. Anzeige – (AM/PM) ____ 12
3.2.3 Uhrzeit und Datum ____ 12
3.3 Alarm / Weckfunktion ____ 13
3.4 Maßeinheiten (Unit) ____ 13
3.4.1 Temperatur-Maßeinheit ____ 13
3.4.2 Luftdruck-Maßeinheit ____ 13
3.4.3 Höhen-Maßeinheit ____ 13
3.5 Persönliche Einstellungen für die XC-4 ____ 14
3.6 Timereinstellungen (Countdown) ____ 15
3.7 Höheneinstellung ____ 16
3.8 Drucksonde / Temperatur justieren ____ 17
3.9 Kalibrierung des Kompasses ____ 17
4. Menüführung ____ 18
4.1 Time / Zeit ____ 18
4.2 Timer / Countdown ____ 19
4.3 Stopwatch / Stoppuhr ____ 20
4.4 Herzfrequenzmessung (mit der XC-4) ____ 21

4.5 Altimeter / Höhenmessung ____ 24
4.6 Barometer / Luftdruckmessung ____ 25
4.7 Kompass ____ 26
5. Batteriewechsel ____ 26
6. Wartung und Pflege ____ 26
7. Störungsbeseitigung ____ 27
8. Garantiebedingungen ____ 27
9. Technische Daten ____ 28
10. Garantiekarte ____ 29

Wichtiger Hinweis:

Die hellgrau unterlegten Textteile gelten nur für das **Modell XC-4**.

1. ALLGEMEINES

Herzlichen Glückwunsch!
Mit der **Ciclo*Control* XC-3 / XC-4** haben Sie eine leistungsfähige Multifunktionsuhr erworben. Die **Ciclo*Control* XC-3 / XC-4** ist ein Zeit- und Höhenmessgerät mit integriertem Kompass. Sie hat ein dreizeiliges Display, so dass drei Funktionen gleichzeitig abgelesen werden können.

Die **XC-3 / XC-4** verfügt über modernste Elektronik, ist spritzwasserfest und überzeugt durch eine lange Lebensdauer.

Die **XC-4** besitzt zusätzlich einen eingebauten Fingersensor zur Herzfrequenzmessung und bietet dadurch noch mehr Funktionen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung genau durch.

1.1 Wissenswertes über barometrische Höhenmesssung

Die **XC** misst den Luftdruck und errechnet daraus die aktuelle Höhe. Der Luftdruck der letzten 22 Stunden wird gespeichert und als Grafik angezeigt, diese Daten können für eine Wettervorhersage verwendet werden.

Damit mögliche Ungenauigkeiten nicht die Sicherheit beeinträchtigen können, sollte man (gerade in den Bergen) auch eigene Beobachtungen (Wetter, Höhe, usw.) nicht außer acht lassen.
Zusätzliche aktuelle Informationen über das Wetter bekommt man z.B. aus den Medien, Online-Wetterdiensten, etc.

Das Herzstück der **XC-3 / XC-4** ist ein sehr präziser Höhenmesser und der Kompasssensor. Der Höhenmesser zeigt nicht nur die gegenwärtige Höhe an, sondern auch die kumulierten Tageshöhenmeter bergauf und bergab.

Dieser hochsensible barometrische Höhenmesser gibt zusätzlich noch detaillierte Informationen über Wetterschwankungen, die für die Planung einer Bergtour wichtig sein können.

Neben dem aktuellen Luftdruck werden bei der Barometerfunktion auch die Luftdruckveränderungen der letzten 22 Stunden in halbstündigen Intervallen angezeigt. Diese Daten können für eine Wettervorhersage verwendet werden.

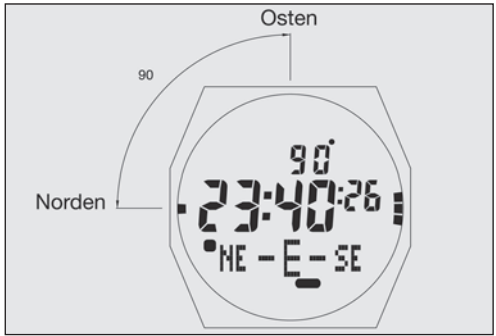
Um das Wettergeschehen noch genauer beurteilen zu können, besitzt die **XC-3 / XC-4** zusätzlich ein sehr genaues Thermometer, das jederzeit die aktuelle Temperatur anzeigt.

Ihre Messgenauigkeit erhält die Drucksonde der **XC-3 / XC-4** unter anderem durch ihren Temperaturkompensationsspeicher. Die Höhenmessung ist nämlich nicht nur vom Luftdruck, sondern auch von der Temperatur der Drucksonde abhängig. Deshalb wurde in einer Druckkammer für jeden Höhenmeter (- 200 bis + 9000m) die Abhängigkeit von der Temperatur (- 10 bis + 60 °C) simuliert. Dabei wurden die temperaturbedingten Abweichungen erfasst und gespeichert.

Damit werden nun die Temperaturdifferenzen kompensiert und so entsteht ein bereinigter und damit sehr exakter Höhen- und Luftdruckwert.

1.2 Wissenswertes über Kompass-Navigation

Der Kompass ist ein Navigationsinstrument, um Himmelsrichtungen unter Verwendung von magnetischen Feldern zu bestimmen. Die magnetische Neigung ändert sich von Ort zu Ort und mit den Zeitzonen. Um die Genauigkeit zu verbessern, sollte deshalb der Kompass vor der ersten Benutzung (und auch bei größeren Positionsänderungen) kalibriert werden! (siehe Kapitel 3.9)



Bei Benutzung der Kompass-Funktion werden die Richtungsanzeiger als volle Balken auf dem Display für 1 Minute eingeblendet. Dabei wird Norden mit einem Balken und Süden mit drei Balken dargestellt. Die Richtung, in die die Displayspitze (12Uhr-Position) zeigt, wird im unteren Drittel in Buchstaben angezeigt (z. B. NW-N-NE).

Der Deklinationswinkel (magnetischer Neigungsgrad) gibt die Abweichung des magnetischen zum tatsächlichen geografischen Norden an. Er wird im oberen Drittel des Displays angezeigt. Der Deklinationswinkel ist positiv, wenn der magnetische Norden östlich vom wahren Norden liegt. Zum Beispiel bedeutet 10°, dass der magnetische Norden 10 Grad gegen den Uhrzeigersinn des geografischen Nordens liegt.

Wichtiger Hinweis: Um genaue Richtungsangaben zu gewährleisten, muss die **XC-3 / XC-4** waagrecht gehalten werden!

Die **XC-3 / XC-4** verwendet zur Berechnung der Himmelsrichtungen ein elektronisches magnetisches System. Dabei wird der magnetische Norden, basierend auf seiner wahren Position und vorgegebenen Datentabellen, berechnet.

1.3 EKG-genaue Herzfrequenzmessung mit der XC-4

Achtung: Grundsätzlich sollte jeder, der ein Fitnesstraining beginnt, sich einer Gesundheitsprüfung unterziehen, besonders jedoch Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre und bei bekannten Vorerkrankungen oder körperlichen Beschwerden. Liegen insbesondere auch Risikofaktoren vor, wie zum Beispiel Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bewegungsmangel und Übergewicht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Allgemeines: Durch die Fingersensoren der **XC-4** kann in jeder beliebigen Funktion und zu jeder Zeit die aktuelle Herzfrequenz gemessen werden, ohne störenden Brustgurt.

Wichtig: während der Messung muss die **XC-4** am Handgelenk anliegen. Zeigefinger auf den oberen Metallsensor und Daumen auf den unteren Sensorknopf der **XC-4** legen (siehe Bild). Mit dem Daumen den Sensorknopf leicht drücken, um die Messung zu starten.

Das Herzsymbol oben im Display fängt an zu blinken.

Nach ca. 5 Sekunden ertönt ein Signalton und die aktuelle Herzfrequenz wird angezeigt.
Wird die Herzfrequenz innerhalb von 30 Sekunden nicht angezeigt, Fingerkuppen befeuchten und Messung erneut starten. Es hilft auch, die **XC-4** für längere Zeit zu tragen, um den Kontakt zwischen der Unterseite der **XC-4** und der Haut zu verbessern.
Nicht zu fest auf die Sensoren drücken. Wenn die Messung erfolgreich war, ertönt ein Signalton.

Neben der aktuellen Herzfrequenz wird im unteren Display angezeigt, wie viel Prozent der maximalen Herzfrequenz der aktuelle Wert entspricht.

5 Sekunden nach der Messung springt die **XC-4** automatisch zur vorherigen Funktion zurück.

Zusätzlich kann der Kalorienverbrauch errechnet werden. Dazu müssen vorher lediglich Geschlecht, Alter, Gewicht eingegeben werden. Auch eine Herzfrequenz-Ober- und Untergrenze kann eingestellt werden (siehe Kap. 3.5).

2. Inbetriebnahme

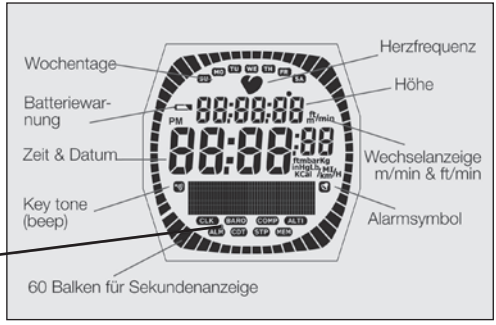
Die **XC-3 / XC-4** wird im Energiespar-Modus ausgeliefert, d.h. es erscheint keine Anzeige im Display. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird die **XC-3 / XC-4** gestartet.

2.1 Anzeigensymbole und deren Bedeutung

Clk = Uhr
Baro = Barometer
Comp = Kompass
Alti = Höhe
Alm = Alarm
Cdt = Countdown (Timer)
Stp = Stoppuhr
Mem = Memory

2.2 Bedienung der Tasten

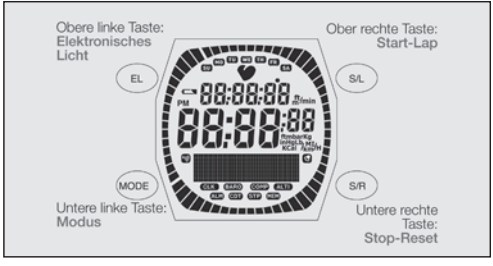
Das Display der **XC-3 / XC-4** ist in drei Bereiche unterteilt: einen oberen, mittleren und unteren Bereich. In jedem Bereich wird jeweils eine Funktion angezeigt, so dass bis zu 3 Funktionen gleichzeitig ablesbar sind.



Mit der Mode-Taste werden die Hauptfunktionen aufgerufen, mit der Stop/Reset-Taste die zugehörigen Unterfunktionen.
Bei jeder Tastenbetätigung ertönt ein kurzer Signalton (dieser kann auch abgeschaltet werden).
Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung wie folgt bezeichnet (siehe Illustration oben).

2.3 Funktionen der Tasten

M = Drücken der Mode-Taste
S/L = Drücken der Start/Lap-Taste
S/R = Drücken der Stop/Reset-Taste
EL = Drücken der Light-Taste (Licht-Taste)
HR = Drücken und Halten der Finger auf den Fingersensoren bis der gemessene Wert erscheint
M2 = Mode-Taste 2 Sekunden lang drücken
S/L2 = Start/Lap-Taste 2 Sekunden lang drücken
S/R2 = Stop/Reset-Taste 2 Sekunden lang drücken
EL2 = Licht-Taste 2 Sekunden lang drücken



Im Einstellmodus kann mit den Tasten S/L und S/R der jeweilige Wert verändert werden. Die S/L-Taste ändert den Wert aufwärts, die S/R-Taste abwärts. Durch längeres Drücken der jeweiligen Taste zählen die Werte schneller hoch bzw. runter.

START/LAP-Taste (Start/Rundenzeit)
Startet die Stoppuhr bzw. den Countdown und speichert Rundenzeiten (bis zu 99 Runden).

STOP/RESET-Taste
Stoppt die Stoppuhr bzw. den Countdown. Durch 2 Sek. langes Drücken der Taste wird die Stoppuhr bzw. der Countdown auf Null gesetzt und die gespeicherten Daten (z.B. Rundenzeiten) zurückgesetzt.

EL-Taste (Licht-Taste)
Schaltet die Hintergrundbeleuchtung des Displays für 5 Sekunden ein. Durch längeres Drücken der EL-Taste wird der Lichtmanager aktiviert (siehe Kapitel 3.1)
Im Einstellmodus: schaltet zurück zum vorigen Display.

MODE-Taste
Wechselt zwischen den einzelnen Funktionen.

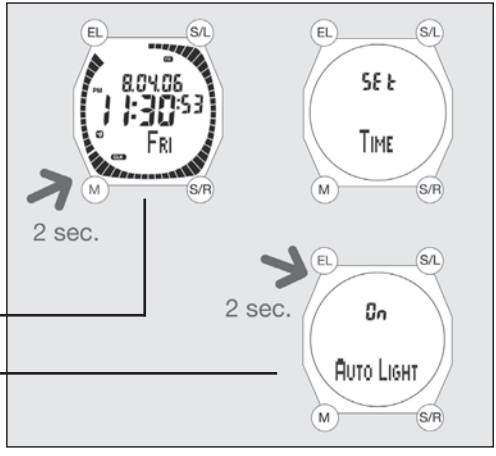
Fingersensoren (nur bei XC-4)
Die **XC-4** hat zwei Fingersensoren: einen rechts oberhalb und einen links unterhalb des Displays. Um die Herzfrequenz zu messen, zwei Finger gleichzeitig auf die Sensoren drücken und etwa 5 Sekunden halten. Die **XC-4** muss dabei am Handgelenk anliegen.

3. Grundeinstellungen

Wichtig: **Um Einstellungen vornehmen zu können, muss die Stoppuhr auf Null gestellt sein.**

Einstellmodus
Um den Einstellmodus einer Funktion aufzurufen, in der jeweiligen Funktion die Mode-Taste 2 Sekunden lang drücken. Durch kurzes Drücken der EL-Taste kann der Einstellmodus jederzeit verlassen werden.

Signalton (Tastenton) ein-/ausschalten
Wenn der Signalton eingeschaltet ist, wird links im Display ein entsprechendes Symbol angezeigt. Zum Ein- bzw. Ausschalten des Signaltons in der Funktion ‚TIME' die Stop/Reset-Taste jeweils kurz drücken, bis im unteren Display der Wochentag angezeigt wird. Dann die Stop/Reset-Taste 2 Sek. lang drücken, um den Signalton ein- bzw. auszuschalten.



3.1 Lichtmanager

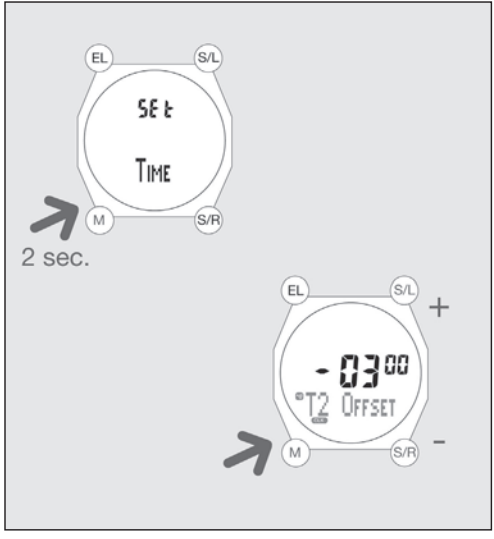
Durch 2 Sek. langes Drücken der EL-Taste wird der Lichtmanager ein- bzw. ausgeschaltet. Ist der Lichtmanager eingeschaltet, wird in den folgenden 5 Stunden bei jedem Tastendruck das Licht für 5 Sekunden automatisch eingeschaltet.

3.2 Zeit-/Datumseinstellungen

In der Funktion TIME die Mode-Taste 2 Sekunden drücken.
Wichtig: Wenn die Meldung „Reset STP“ erscheint, zuerst die Stoppuhr auf Null setzen (siehe Kapitel 4.3).

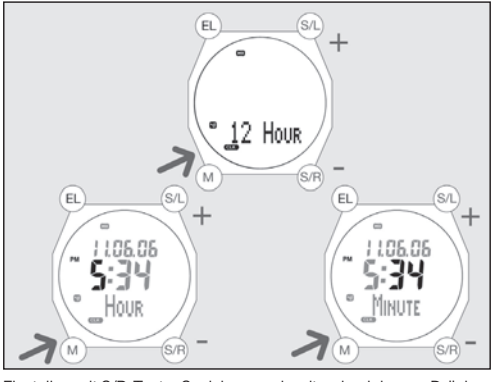
3.2.1 Zweite Zeitzone

Durch kurzes Drücken der Mode-Taste kann eine zweite Zeitzone eingestellt werden (eingestellt wird die Zeitdifferenz zur aktuellen Uhrzeit in 30 Minuten-Schritten vor- oder rückwärts).
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste. Speichern und weiter zur nächsten Einstellung durch kurzes Drücken der Mode-Taste.



3.2.2 24-Std. oder 12-Std. Anzeige – (AM/PM)

Durch kurzes Drücken der S/R-Taste kann zwischen 12- oder 24-Stundenanzeige gewählt werden. Wird die 12-Std. Anzeige gewählt, wird später im Display ‚AM' bzw. ‚PM' angezeigt.



Einstellen mit S/R-Taste. Speichern und weiter durch kurzes Drücken der Mode-Taste.

3.2.3 Uhrzeit und Datum

Hier kann die Uhrzeit und das Datum nacheinander eingestellt werden.

Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste. Speichern und weiter durch kurzes Drücken der Mode-Taste.

Uhrzeit

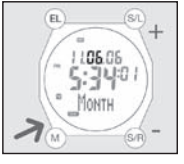
Wertebereich:00:00 - 23:59 bzw. 00:00 - 12:59 AM/PM

Jahr

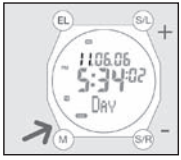
Wertebereich: = 00-99 (2000 – 2099)
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

Monat

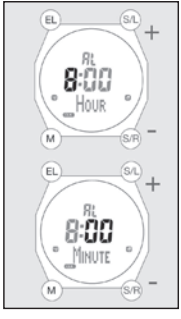
Wertebereich: 1-12
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



Tag
Wertebereich: 01-31
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

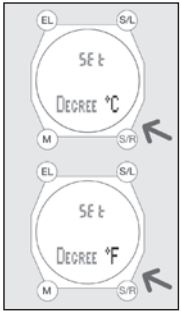


3.3 Alarm / Weckfunktion
In der Funktion ‚TIME' Mode-Taste 2 Sek. drücken. ‚SET TIME' erscheint im Display. Jetzt kurz S/R-Taste drücken (Display zeigt ‚SET ALARM') und mit Mode-Taste bestätigen.
Wertebereich: 00:00 - 23:59 bzw. 00:00 - 12:59 AM/PM
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



3.4 Maßeinheiten (Unit)
Im Modus ‚SET ALARM' S/R-Taste kurz drücken und mit Mode-Taste bestätigen.

3.4.1 Temperatur-Maßeinheit
° Celsius bzw. ° Fahrenheit
Einstellen mit S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



3.4.2 Luftdruck-Maßeinheit
Der Luftdruck kann in mBar oder inHg angezeigt werden.
Einstellen mit S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

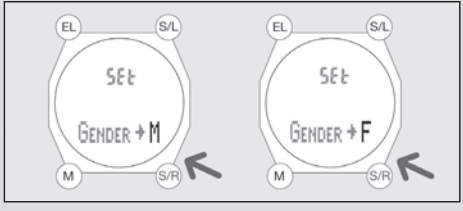
3.4.3 Höhen-Maßeinheit
Metric (Meter) bzw. Imperial (Feet)
Einstellen mit S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

3.5 Persönliche Einstellungen für die XC-4

Hier können Einstellungen über den Benutzer gemacht werden (notwendig für die Berechnung des Kalorienverbrauchs).
Im Modus ‚SET UNIT' S/R-Taste kurz drücken und mit Mode-Taste bestätigen.

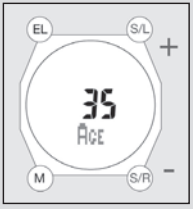
GENDER (= Geschlecht)

Wertebereich:
M = male (männlich)
F = female (weiblich)
Einstellen mit S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



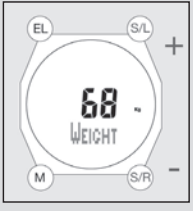
AGE (= Alter)

Standardwert: 35 Jahre
Wertebereich: 10 – 99 Jahre
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.



WEIGHT (= Gewicht)

Standardwert: 68 kg
Wertebereich: 20 - 227 kg
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

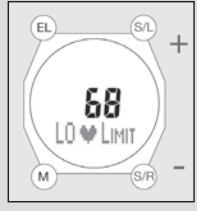


Herzfrequenz-Obergrenze

Hier kann eine Herzfrequenz-Obergrenze eingestellt werden.
Standardwert: 100 bpm (Schläge pro Minute)
Wertebereich: 41 - 239 bpm
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

Herzfrequenz-Untergrenze

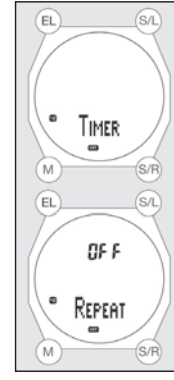
Hier kann eine Herzfrequenz-Untergrenze eingestellt werden.
Standardwert: = 40 bpm
Wertebereich: = 40 – 238 bpm



3.6 Timereinstellungen (Countdown)

Es können zwei Countdowns eingestellt werden. In der Funktion ‚TIMER' Mode-Taste 2 Sek. drücken.
Wertebereich: 00:01 - 23:59 h.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

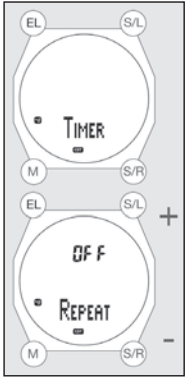
Die letzten 5 Sekunden werden durch einen Signalton begleitet. Der Countdown kann wiederholt werden (REPEAT ON/OFF) oder automatisch zum 2. Countdown wechseln (INTERLEAVE ON/OFF).



3.7 Höheneinstellung

In der Funktion ‚ALTIMETER' Mode-Taste 2 Sek. drücken, ‚SET ALTI' durch kurzes Drücken der Mode-Taste bestätigen.
Wertebereich: - 381 m bis + 9000 m bzw. -1250 ft bis 29520 ft

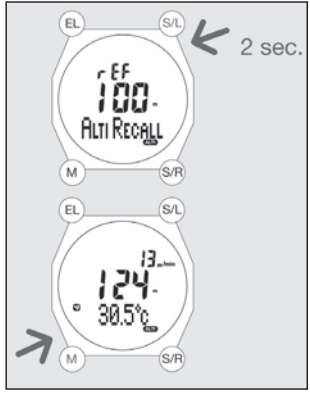
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.
Hier kann eine zweite Bezugshöhe (Referenzhöhe) eingegeben werden.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und zurück mit EL-Taste.



Einstellung des Höhen-Alarms

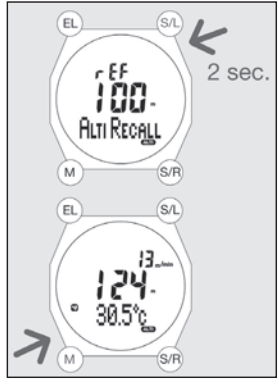
Im Modus ‚SET ALTI' S/R-Taste drücken und mit Mode-Taste bestätigen.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und weiter mit Mode-Taste.

Jetzt die Höhe einstellen, bei deren Erreichen ein Alarm ertönen soll.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und zurück mit EL-Taste.



3.8 Drucksonde / Temperatur justieren

In der Funktion ‚BARO-METER' Mode-Taste 2 Sek. drücken.
Der auf Meereshöhe reduzierte Luftdruck wird angezeigt. Durch kurzes Drücken der Mode-Taste kann dieser Wert verändert werden.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und zurück mit EL-Taste.
Zum Einstellen der Temperatur kurz S/R-Taste drücken und mit Mode-Taste bestätigen.
Einstellen mit S/L- bzw. S/R-Taste, speichern und zurück mit EL-Taste.

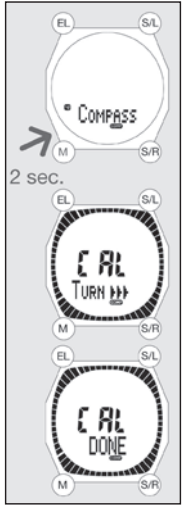


Hinweis: Höhe und Luftdruck stehen in Beziehung und sind damit voneinander abhängig, wird einer der Werte geändert, ändert sich der andere Wert automatisch mit.

3.9 Kalibrierung des Kompass

Vor der Erstbenutzung muss der Kompass kalibriert werden (und auch bei größeren Positionsveränderungen, z.B. bei Nutzung in einem anderen Land).
Dazu die **XC-3 / XC-4** in die Hand nehmen und in der Funktion ‚COMPASS' die Mode-Taste 2 Sek. drücken. Wenn im Display ‚CAL' (für die Kalibrierung) angezeigt wird, S/L-Taste drücken. Nun die **XC-3 / XC-4** waagrecht halten und langsam im Uhrzeigersinn mindestens 2mal drehen. Anschließend die S/R-Taste drücken. Wenn die Kalibrierung erfolgreich war, wird im Display ‚DONE' angezeigt.
Speichern und zurück mit EL-Taste.
Zeigt das Display ‚RE-CAL', muss die Kalibrierung wiederholt werden.

Die XC-3 / XC-4
ist jetzt einsatzbereit.



4. Menüführung

Wichtig: damit alle Unterfunktionen (wie z.B. Höhenmeter berg-auf und –ab) **berechnet werden, muss die Stoppuhr gestartet werden.**
Wird die Stoppuhr nicht gestartet, werden bei den Unterfunktionen die Werte der letzten Tour angezeigt, nicht die der aktuellen.

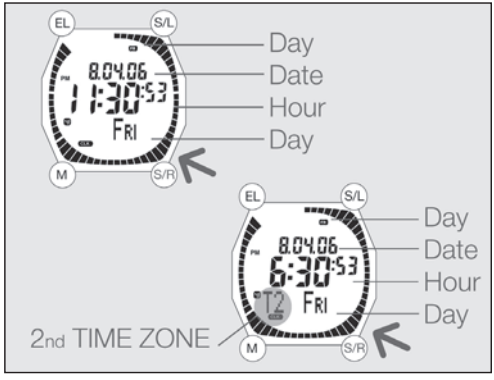
Alle **Hauptfunktionen** werden durch Drücken der **Mode-Taste** aufgerufen, die entsprechenden **Unterfunktionen** durch (ggf. mehrfaches) Drücken der **Stop/Reset-Taste**.

4.1 Time / Zeit

Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
Wertebereich: 00:00 - 23:59 bzw. 01:00 - 12:59AM/PM

Datum/ Wochentag

Im oberen Display wird das aktuelle Datum (bei 12-Stundenanzeige im Format mm.tt.jj) angezeigt, im unteren Bereich der Wochentag (MON/TUE/WED/THU/FRI/SAT/SUN).



2. Zeitzone (T2)

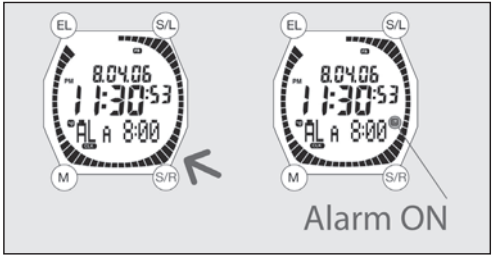
Unterfunktion der Uhrzeit

Zeigt die Zeit der 2. Zeitzone an. Durch 2. Sek. langes Drücken der Stop/Reset-Taste wird diese Uhrzeit als Hauptuhrzeit verwendet.

Wecker ein-/ausschalten

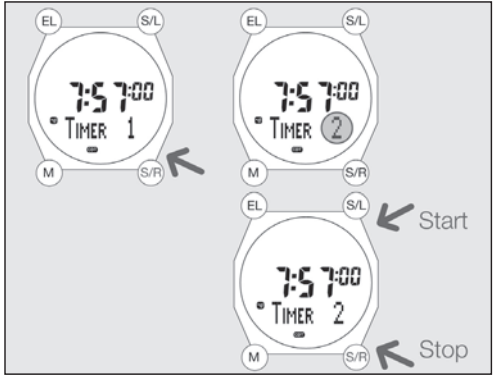
Unterfunktion der Uhrzeit

Zeigt die eingestellte Weckzeit an. Zum Einschalten des Weckers Stop/Reset-Taste 2 Sek. drücken (im Display erscheint rechts das Wecksymbol), zum Ausschalten des Weckers Stop/Reset-Taste erneut 2 Sek. drücken.



4.2 Timer / Countdown

Zeigt die eingestellte Countdown-Zeit an. Durch kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste kann zum Countdown 2 gewechselt werden (und wieder zurück).



Der angezeigte Countdown (Timer 1 oder Timer 2) wird durch kurzes Drücken der Start/Lap-Taste gestartet. Die angezeigte Zeit wird jetzt bis auf Null zurückgezählt, dabei werden letzten
5 Sekunden von einem Alarmton begleitet. Nach Ablauf der eingestellten Zeit setzt sich der Countdown wieder auf die eingestellte Zeit zurück. (Falls im Einstellmodus eingeschaltet, startet er automatisch wieder oder wechselt zum zweiten Countdown).
Der Countdown kann jederzeit mit der Stop/Reset-Taste gestoppt und mit der Start/Lap-Taste wieder gestartet werden. Durch 2. Sek. langes Drücken der Stop/Reset-Taste wird der Countdown auf den eingestellten Wert zurückgesetzt.
Wertebereich: 00:01:00 - 23:59:00 Stunden (die Sekunden werden angezeigt, können aber nicht eingestellt werden).

4.3 Stopwatch / Stoppuhr

Die Stoppuhr wird durch kurzes Drücken der Start/Lap-Taste gestartet und durch kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste gestoppt.
Nach dem Starten können andere Funktionen aufgerufen werden, die Stoppuhr läuft im Hintergrund weiter. Um die Stoppuhr (und damit auch alle Tageswerte, die nur berechnet werden wenn die Stoppuhr läuft) auf Null zu setzen, Stop/Reset-Taste 2 Sek. lang drücken. Wenn die Stoppuhr läuft, können durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap-Taste Rundenzeiten gespeichert werden (siehe unten).
Wertebereich: 0 - 23:59:59 h
Bis zu 59 Minuten und 59 Sekunden werden rechts Hundertstel-Sekunden angezeigt (z.B.: 59:59.99)

Rundenzeit

Unterfunktion der Stoppuhr
Die Rundenzeit ist die Zeit seit dem Starten der Stoppuhr bzw. der zuletzt gestoppten Rundenzeit. Die Rundenzeit wird nach dem Start der Stoppuhr durch Drücken der Start/Lap-Taste gestoppt, für 5 Sekunden eingeblendet und gespeichert.

Mit jedem weiteren Drücken der Start/Lap-Taste werden weitere Rundenzeiten (bis zu 50) gespeichert. Die Stoppuhr wird mit der Stop/Reset-Taste gestoppt und im oberen Display angezeigt. Im unteren Display wird die Rundenzahl angezeigt, in der Mitte die dazu gestoppte Zeit.
Wertebereich: 0 - 23:59:59 h
(Bis zu 59 Minuten und 59 Sekunden werden rechts Hundertstel-Sekunden angezeigt (z.B.: 59:59.99)

Abrufen der Rundenzeiten
Nach dem Stoppen der Stoppuhr können durch jeweiliges kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste die einzelnen Rundenzeiten abgerufen werden.

Löschen der Rundenzeiten
Durch Zurücksetzen der Stoppuhr auf Null werden alle Rundenzeiten gelöscht.
Achtung: Die Stoppuhr wird so lange im mittleren Bereich angezeigt, bis die erste Rundenzeit gestoppt wird. Danach wird die jeweils aktuelle Rundenzeit im mittleren Bereich des Displays und die weiterlaufende Stoppuhr im oberen Bereich angezeigt.

Rundenzeiten- Speicherfunktion
Die **XC-3 / XC-4** hat eine Speicherkapazität von max. 23:59 h (bzw. max. 50 Speicherpunkten). Dabei wird zu jeder Rundenzeit automatisch auch die Höhenveränderung (vom vorigen Speicherzeitpunkt zum jetzigen Speicherzeitpunkt) abgespeichert (Alti Gain).

XC-4: hier können zusätzlich noch verschiedene auf der Herzfrequenz basierende Werte der Runde gespeichert werden (z.B. Durchschnittsherzfrequenz, Maximalherzfrequenz, Zeit innerhalb/außerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen, Kalorienverbrauch, Fettverbrennung).

Diese Speicherwerte können bei der jeweiligen Rundenzeit abgerufen werden. Dazu kurz die EL-Taste drücken (**XC-4:** die weiteren Speicherwerte können dann durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap-Taste abgerufen werden). Durch erneutes Drücken der EL-Taste erscheint wieder die Rundenzeit.
Um Speicherplatz (und Energie zu sparen), wird die Stoppuhr automatisch nach 24 Stunden gestoppt.
Um die gespeicherten Werte zu löschen, Stoppuhr auf Null setzen.

WICHTIG: Wenn die Speicherwerte nicht gelöscht werden, nachdem die Stoppuhr angehalten wurde, werden die Werte der letzten Tour angezeigt, nicht die der gegenwärtigen Tour.

4.4 Herzfrequenzmessung (mit der XC-4)
Die Herzfrequenz kann in jedem Menü der Uhr gemessen werden, indem die Sensoren an der Oberseite der Uhr gedrückt werden (siehe hierzu auch Kap. 1.3).

Dabei nicht zu fest auf die Sensoren drücken – ein Signalton bestätigt die erfolgreiche Durchführung.
Im mittleren Display wird anschließend für 5 Sek. die gemessene Herzfrequenz angezeigt und im unteren Display der prozentuale Anteil zur maximalen Herzfrequenz.
Gleichzeitig wird der gemessene Wert gespeichert (siehe Funktion ‚MEMORY').
Danach erscheint wieder die vorige Funktionsanzeige.
Wertebereich: 40 bis 240 bpm

♥ *Memory / Herzfrequenz-Speicherfunktion*

Es können max. 50 Herzfrequenz-Werte gespeichert werden. Wenn der Speicher voll ist (50 Werte gespeichert sind), wird bei der nächsten Messung zusätzlich die Anzeige ‚MEM FULL' angezeigt. Die Herzfrequenz wird dann zwar angezeigt, aber nicht automatisch gespeichert.
Der Speicher kann nur manuell gelöscht werden.

Abrufen der Herzfrequenz-Werte:

Die gespeicherten Herzfrequenz-Werte können in der Funktion ‚MEMORY' abgerufen werden. Dabei wird oben das Datum, in der Mitte der gemessene Wert, links unten ein Zähler und rechts unten der prozentuale Anteil zur maximalen Herzfrequenz angezeigt. Durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap- bzw. Stop/Reset-Taste können die einzelnen Werte abgerufen werden.

Löschen der Herzfrequenz-Werte:

Um die gespeicherten Herzfrequenz-Werte zu löschen, in der Funktion ‚MEMORY' die Mode-Taste 2 Sek. drücken. Im Display erscheint in der Mitte die Nummer des zu löschenden Wertes. Soll nur ein spezieller Herzfrequenz-Wert gelöscht werden, kann mit der Start/Lap- bzw. Stop/Reset-Taste der entsprechende Wert ausgewählt werden; sollen alle Werte gelöscht werden, Mode-Taste nochmals kurz drücken, im Display erscheint ‚ALL'. Jetzt Mode-Taste 2 Sek. lang Drücken um den ausgewählten Wert (bzw. alle, falls ausgewählt) zu löschen.

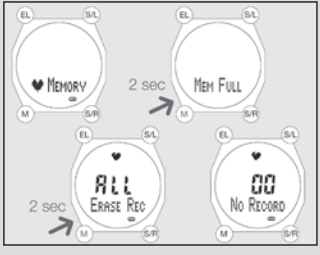
Erinnerungsfunktion

Die **XC-4** kann auch den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung berechnen. Diese Daten werden jedoch nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft und die Herzfrequenz-Werte gespeichert werden (= gemessen werden).

Je mehr Herzfrequenz-Werte gespeichert werden, umso genauer können diese Werte berechnet werden.

Dazu kann eine Art ‚Timer' (Erinnerungsfunktion) eingestellt werden, der in vorgegebenen Abständen einen Signalton gibt und im unteren Display die Anzeige ‚Measure' zeigt, um zur Messung aufzufordern.

Um diesen Erinnerungs-Timer einzustellen, in der Funktion ‚STOPWATCH' die EL-Taste 2 Sek. drücken (Display zeigt, ALERT TONE', hier kann der Alarmton

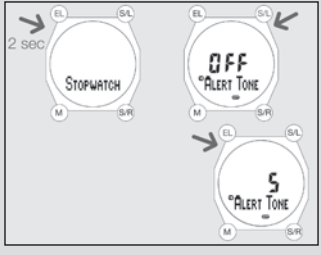


ein- bzw. ausgeschaltet werden). Durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap- bzw. Stop/Reset-Taste kann nun eingestellt werden, in welchem Zeitabstand der Erinnerungs-Signalton erfolgen soll (alle 5, 10 oder 15 Min.). Zum Bestätigen des gewählten Wertes EL-Taste kurz drücken.

Jetzt wird nach dem Starten der Stoppuhr immer nach der eingestellten Zeit ein Signalton ertönen und das untere Display zeigt kurz ‚MEASURE' um zur Messung der Herzfrequenz aufzufordern. Wenn die Stoppuhr gestoppt wird, wird auch die Erinnerungsfunktion gestoppt.

Speicherung innerhalb der Rundenzeiten

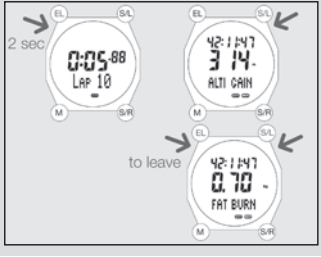
Die gespeicherten Daten können nach dem Stoppen (bzw. Anhalten) der Stoppuhr angezeigt werden. Dazu in der



Funktion ‚STOPWATCH' die gewünschte Runde aufrufen (durch jeweils Drücken der Stop/Reset-Taste). Durch kurzes Drücken der EL-Taste wird jetzt die durchschnittliche Herzfrequenz der Runde angezeigt. Durch jeweils kurzes Drücken der Start/Lap-Taste werden die folgenden Werte angezeigt:

- Zeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze
- Zeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen
- Zeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze
- maximale Herzfrequenz aller Runden
- durchschnittliche Herzfrequenz aller Runden
- Kalorienverbrauch
- Fettverbrennung (in Kg)
- Höhengewinn

Zum Verlassen des Speichermodus EL-Taste kurz drücken.



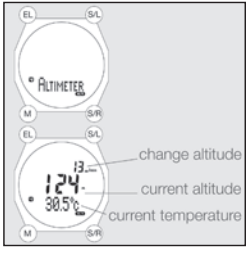
4.5 Altimeter / Höhenmessung

Hier wird im mittleren Display die aktuelle Höhe (über dem Meeresspiegel) angezeigt.

(Da die Höhe durch Luftdruckmessung bestimmt wird, ist sie wetterabhängig).

Wertebereich:-381 bis +9000 m bzw. 1250 ft bis + 29520 ft

Steig- und Sinkgeschwindigkeit (Variometer)



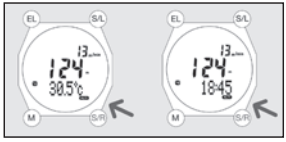
Im oberen Display wird die Höhenveränderung in Meter bzw. Fuß pro Minute angezeigt. Dabei wird die gegenwärtige Höhe mit der vor einer Minute gemessenen Höhe verglichen und daraus die Steig- bzw. Sinkgeschwindigkeit errechnet. Technisch bedingt erscheint die korrekte Anzeige etwas verzögert.

Wertebereich: - / + 0 bis 99 m/min (0 bis 299 ft/min)

Temperaturanzeige

Im unteren Display wird die aktuelle Temperatur angezeigt.

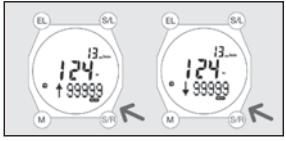
Wichtig: Die gemessene Temperatur kann (bedingt durch die Körpertemperatur) abweichen.



Wertebereich: -10 °C bis +60 °C bzw. 14 °F bis +140 °F

Tageshöhenmesser auf- bzw. abwärts

Durch jeweils kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste werden im unteren Display die Unterfunktionen angezeigt:



- Uhrzeit
- addierte Höhenmeter bergauf
- addierte Höhenmeter bergab (die letzten beiden Werte werden nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft).

Wertebereich: 0 to 99999 m bzw. 0 - 327996 ft

Achtung: Diese Werte bleiben gespeichert, bis die Stoppuhr gelöscht bzw. neu gestartet wird.

Höhenalarm / Altimeter-Alarm

Wenn der Höhenalarm eingeschaltet ist, blinkt das Zeichen ‚ALT' im unteren Display, bis die gewünschte Höhe erreicht ist.

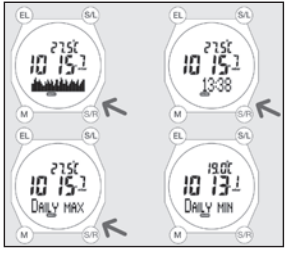
4.6 Barometer / Luftdruckmessung

Hier wird im mittleren Display der aktuelle Luftdruck (reduziert auf Meereshöhe) in mbar bzw. inHG angezeigt.

Wertebereich:
300 - 1100 mbar

Das obere Display zeigt die aktuelle Temperatur an.

Im unteren Display zeigt eine Grafik den Luftdruckverlauf der letzten 22 Stunden.

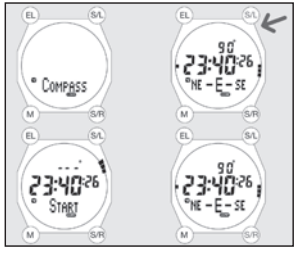


Durch jeweils kurzes Drücken der Stop/Reset-Taste werden die folgenden Werte angezeigt:

- niedrigster Luftdruck der letzten 22 Stunden
- höchster Luftdruck der letzten 22 Stunden
- aktuelle Uhrzeit

4.7 Kompass

Zur korrekten Messung die **XC-3 / XC-4** waagrecht halten!



Im mittleren Display wird die Uhrzeit angezeigt, im unteren Display die Kompass-Peilung in Buchstaben (z.B. NW-N-NE = NordWest-Nord-NordOst).

Zusätzlich zeigt ein einzelner Balken am Displayrand Norden an, drei Balken weisen nach Süden.

Nach einer Minute geht die Uhr in einen Standby-Modus (unteres Display zeigt ‚Start'). Um die Kompass-Funktion erneut zu aktivieren, Start/Lap-Taste kurz drücken.

5. Batteriewechsel

Bei einem Batteriewechsel werden alle Einstellungen und Werte gelöscht.

Schraubverschluss auf der Rückseite der **XC-3 / XC-4** mit Hilfe einer Münze nach links aufdrehen.

Achtung: im Batteriefach eingelegte Folie nicht entfernen.

Alte Batterie entnehmen und neue 3V-Lithium-Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben unter die Folie einlegen. Schraubverschluss wieder zudrehen.

Batteriedeckel nicht überdrehen!

Sollte das Display nach einem Batteriewechsel irreguläre Werte zeigen, Batterie noch einmal entfernen, 10 Sekunden warten und dann Batterie wieder einlegen.

6. Wartung und Pflege

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter -25 ° C und über +50 ° C) schützen.

Uhr von Zeit zu Zeit vorsichtig mit einem feuchten Tuch abwischen.

Nicht unter fließendem Wasser reinigen, bei Wasserkontakt keine Tasten drücken, nicht zum Schwimmen geeignet.

7. Störungsbeseitigung

Fehlerhafte oder keine Anzeige im Display

- Batterie auf korrekten Sitz überprüfen bzw. Batterie erneuern

Schwarzes Display bzw. Display-Anzeige reagiert zu langsam

- Temperatur zu hoch (über 50 ° C)
- Display war zu lange direkten Sonnenlicht ausgesetzt
- Temperatur zu niedrig (unter -10 ° C)

Keine Anzeige bei den Unterfunktionen

- Stoppuhr wurde nicht gestartet

Einstellmodus kann nicht aufgerufen werden

- Stoppuhr muss auf Null zurückgesetzt werden

Kein Signalton

- Signalton ausgeschaltet
- Batterie leer / zu schwach

Keine Anzeige bei Herzfrequenz-Messung

- XC-4 muss am Handgelenk anliegen
- Fingerkuppen zu trocken oder zu kalt

8. Garantiebedingungen

Wir gewähren dem Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum nach unten stehenden Bedingungen. Innerhalb dieser Garantiezeit beheben wir unentgeltlich Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/oder Herstellungsfehler beruhen. Ausgeschlossen von der Garantie sind Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung/Handhabung, kommerziellen Gebrauch oder Unfall/Sturz verursacht sind.

Ebenfalls von der Garantie ausgenommen sind Batterien, Verschleißteile und gebrochene Gehäuse des Gerätes.

Die Garantieleistung erfolgt nach unserer Wahl durch Reparatur oder Austausch mangelhafter Teile. Die Garantie deckt keine direkten oder indirekten Schäden oder Folgeschäden, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.

Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.

Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder Ihren lokalen Distributor oder schicken Sie das Gerät mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:

CICLOSPORT SERVICE
K. W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling

Telefax: 089 / 8 59 63 01
E-Mail: ciclo-service@ciclosport.de

Bitte lesen Sie vor Einsendung des Gerätes nochmals sorgfältig die Bedienungsanleitung durch und überprüfen Sie die Batterie.
Bei berechtigten Garantieansprüchen wird das reparierte Gerät oder ein Austauschgerät kostenlos zurückgesandt.

Reparatur:
Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis Euro 19.- automatisch. Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt per Nachnahme.

9. TECHNISCHE DATEN

XC-3 / XC-4:	Spritzwasserfest (zum Schwimmen nicht geeignet; bei Wasserkontakt keine Tasten drücken)
Temperaturbereich:	- 10° C bis + 50° C
Batterie:	CR 2032 Lithium

Die Batterielebensdauer ist abhängig von der Nutzung: häufige Nutzung der Funktionen Kompass, Beleuchtung und Herzfrequenzmessung kann die Batterie-Lebensdauer stark verkürzen.

10. GARANTIEKARTE

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

Postleitzahl / Stadt

Telefon (tagsüber)

E-Mail-Adresse

Grund für das Einsenden:

Nachdem die Garantie-Frist abgelaufen ist:

Reparaturen sollen bis Euro _____ ausgeführt werden.

Irrtum und technische Änderungen vorbehalten.

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten (Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für diese Geräte)

Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen oder elektronischen Geräten abgegeben werden muss. Durch Ihren Beitrag zum korrekten Entsorgen dieses Produkts schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Umwelt und Gesundheit werden durch falsches Entsorgen gefährdet. Materialrecycling hilft den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Weitere Informationen über das Recycling dieses Produkts erhalten Sie von Ihrer Gemeinde, den kommunalen Entsorgungsbetrieben oder dem Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

Table of content

Important ____ 32

1. General ____ 32

1.1 Important information for measuring the barometric altitude ____ 32

1.2 The compass is a navigational instrument ____ 33

1.3 Measuring the Heart Rate with the XC-4 finger sensor ____ 34

2. Getting ready – First steps ____ 36

2.1 Display symbols and their explanations ____ 36

2.2 Operating the watch ____ 36

2.3 Special functions of the keys ____ 37

3. Basic setting ____ 38

3.1 Light manager ____ 39

3.2 Setting the Time & Date ____ 39

3.2.1 Setting the 2nd time ____ 39

3.2.2 Setting 24 hours or 12 hours – (am/pm) ____ 40

3.2.3 Setting the time ____ 40

3.3 Setting the alarm ____ 41

3.4 Setting the units ____ 41

3.4.1 Setting degree unit ____ 41

3.4.2 Setting the pressure measurement unit ____ 41

3.4.3 Setting metric or imperial unit ____ 41

3.5 Setting personal data for the XC-4 ____ 42

3.6 Setting the timer (countdown) ____ 43

3.7 Setting the current altitude ____ 44

3.8 Setting the barometer ____ 45

3.9 Adjusting the compass ____ 45

4. Menu guide ____ 46

4.1 Time ____ 46

4.2 Timer/Countdown ____ 47
4.3 Stopwatch ____ 48
4.4 Measuring Heart Rate (Only XC-4) ____ 49
4.5 Altimeter / Measuring the altitude ____ 52
4.6 Barometer ____ 53
4.7 Compass ____ 53
5. Replacing the battery ____ 54
6. Maintenance and care ____ 54
7. Trouble shooting ____ 54
8. Guarantee terms ____ 55
9. Technical data ____ 56
10. Guarantee card ____ 56

Important

The text parts highlighted in grey only apply to the **model XC-4**.

1. GENERAL

Congratulations
for buying this advanced multifunctional outdoor watch. Take a moment to read this guide carefully. These resources provide important setup information which are designed to help you get the most from your device.

The **XC-3 / XC-4** is an outdoor watch which is able to display and calculate: time, temperature, barometric pressure, altitude and compass magnetic direction.

The **XC-4** offers a current heart rate reading via built-in finger sensors and extra corresponding data in the memory.

1.1 Important information for measuring the barometric altitude

The **XC-3 / XC-4** watch monitors the current altitude and records the air pressure (of the last 22 hours in half hour steps!) this results in giving you an accurate weather forecast of the next 24 hours. If you depend on an exact weather forecast (for safety reasons) check the official weather forecast; for example online.

Special features of the XC-3 / XC-4
The **XC-3 / XC-4** has been built with an extremely precise altimeter and compass sensor. It not only is able to indicate the current altitude, but also the cumulative recorded altitude. This sophisticated altimeter barometric sensor additionally offers detailed information about fluctuations in weather, which can be important for the planning of any outdoor tour.

Besides the current air pressure (right end of the dot matrix), the **XC-3 / XC-4** displays (when in the barometric setting) the time lapsed and the changes in air pressure during the last 22 hours in half hour intervals. From this history, the user can calculate a forecast of the to-be-expected weather. In order to be able to evaluate any

fluctuations of the weather forecast, the **XC-3 / XC-4** additionally features a very precise thermometer, which is able to show the current temperature at any time.

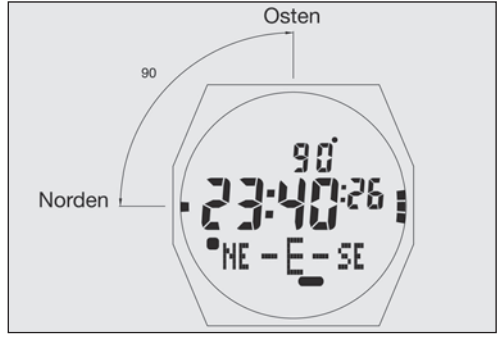
The digital pressure sensor of the altimeter within the **XC-3 / XC-4** is state of the art in today's technology. The **XC-3 / XC-4** pressure sensor is able to save data with its temperature compensation memory. This is because the altitude measurement is determined not only by air pressure, but also by the temperature of the sensor.

Therefore the dependency of the temperature (- 10 to + 50 °C) was simulated in a pressure chamber for every altitude meter (-381 to +9000 m). Here the engineers recorded the data of the temperature related deviations and stored this data on a microchip. The program of this microchip now compensates for the differences in temperature and so enables the calculation of very precise data for both altitude and air pressure.

1.2 The compass is a navigational instrument

for finding directions, using magnetic fields. The magnetic declination varies from place to place, and with the passage of time. Therefore, to improve accuracy, you must adjust the compass the first time and also every time you change your position! (See chapter 3.9)

By using the compass function the bars will appear on the outer side of the face (display) for 1 minute. If you want to see them again, you have to press the S/L key. The bars on the display show the north



with one bar and the south with three bars. The current direction will be shown at the top of the display in main letters (f. ex. NW-N-NE)
The magnetic declination degree is shown on the upper level. All values include: current position, the angle between the local magnetic field (which is the direction the needle of a compass points) and the true north. The declination is positive when the magnetic north is east of true north.
For instance, "10°" would indicate that the magnetic north lies 10 degrees counter-clockwise from true north.

IMPORTANT: the user has to hold the watch horizontally to get a proper and correct reading!

The **XC-3 / XC-4** system uses magnetic bearings by default, rather than true bearings, in order to make them more compatible with systems that depend on magnetic fields. It simply calculates the north based magnetic filed in its true position and data tables give the current location of the North Magnetic Pole and (potentially) any local variations. The **XC-3 / XC-4** displays the time, date, day of the week and the year. Additional features include the alarm clock and the stop watch, which can show the intermediate times as well as the lap times and, finally, offers a countdown function. The display of the **XC-3 / XC-4** can be lit. This can be initiated by pressing the EL key for 5 seconds.

1.3 Measuring the Heart Rate with the XC-4 finger sensor

IMPORTANT: The watch is a useful tool to monitoring your training and fitness. For safety reasons we suggest to consult your doctor to establish your individual upper and lower heart rate limits. Those wearing pacemakers should not use this device without previously consulting their doctor!

Generally:
The **XC-4** is an accurate ECG heart rate monitor watch without requiring a chest strap. The reading can be done in every mode and at any time.
IMPORTANT: The watch has to be on your wrist during the measurement step.

1. Place the index finger on the metal upper sensor and your thumb on the lower button on the surface of the watch.
2. Press the buttons gently to activate the sensors and the heart icon will flash on the top of the display.
3. Wait for Heart Rate confirmation (approx. 5 seconds) with a beep sound. The current heart rate shown will let you know when the reading has been taken successfully. If you don't get your heart rate within 30 seconds, moisten finger pads and try again. It helps to wear it for a little while to allow a layer of moisture to build up between the back of the watch and your skin. Do not press too hard on sensors – the beep will confirm that the press was successful. The watch will return to the previous mode 5 seconds after removing your finger pads from the sensors.

The **XC-4** offers a calorie management system. With a recording you have access to the data of calorie consumed and also the fat burning. The user has to enter his personal data (sex, age, weight, higher and lower heart rate level) and a recording has to be done and also the upper and lower heart rate limit can be set (see chapter 3.5)

2. Getting ready – First steps

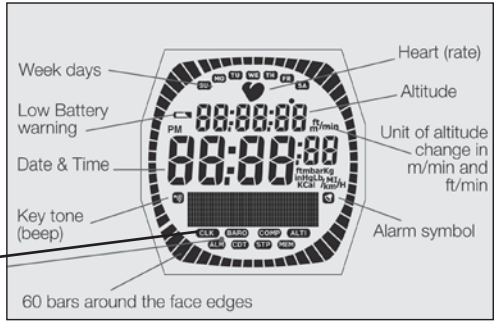
The **XC-3 / XC-4** is already set in the energy saving mode, i.e. has already been installed, but the display does not show any data yet. The **XC-3 / XC-4** will immediately be ready for use after pressing any random key.

2.1 Display symbols and their explanations

Clk = Clock
Baro = Barometer
Comp = Compass
Alti = Altimeter
Alm = Alarm
Cdt = Countdown/Timer
Stp = Stop watch
Mem = Memory

2.2 Operating the watch

The display of the **XC-3 / XC-4** is divided into three areas: an upper, middle and a lower area. In each area the display will show one function at a time, so that 3 functions or 3 sets of data can be read at the same time.

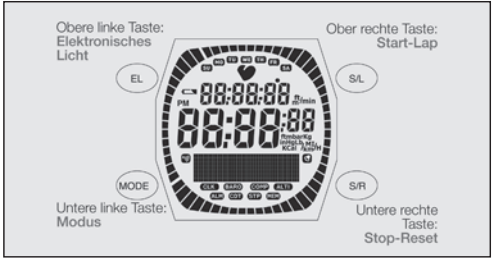


With the Mode key the main functions are called up. With the S/R (Stop/Reset) key sub functions can be displayed. With each pressing of a key there will be a short signal tone (if the key tone/beeper is on!)

The key descriptions are as follows: (see illustration above).

2.3 Special functions of the keys

M = press Mode key
S/L = press Start/Lap key
S/R = press Stop/Reset key
EL = press light key
HR = press Heart Rate buttons until data is shown on display
M2 = press & hold Mode for 2 seconds
S/L2 = press & hold Start/Lap key for 2 seconds
S/R2 = press & hold Stop/Reset key for 2 seconds
EL2 = press & hold the light key for 2 seconds



In the setting mode, pressing the S/L and S/R key will result in changing any functions. S/L will change the data (increasing), S/R (decreasing). By pressing on the buttons longer the speed of change will increase.

START / LAP key
With this key the stopwatch will be activated and laps can be recorded (50 max). It also starts the countdown mode.

STOP / RESET key
With this key the stopwatch can be stopped. When pressing and holding it for 2 sec. it can be reset. Also the lap times and saved data will then be set back to 0.

EL key (light)
With this key you can switch on the display light for 5 seconds. Longer pressing will take you to the light manager (see chapter 3.1).
In the setting mode, this key will take you back to the original display.

Mode key
With the mode key you can switch from one setting to the next. After the individual setting the M-key is used to confirm the set data by pressing it again.

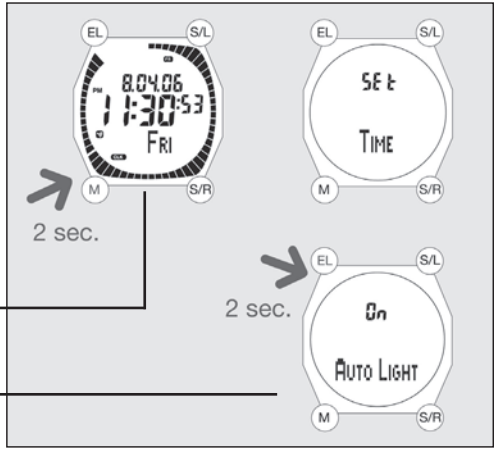
Electrodes/Heart rate buttons (only XC-4)
There are two sensor pads on the top and bottom of the face of the watch. For measuring the heart rate have to be pressed with two fingers simultaneously for approx. 5 seconds. The watch has to be on the wrist during the measurement.

3. Basic setting

Important: **To install your watch the stopwatch has to be set to 0.**

Setting mode
In each display mode you have to press and hold the M-key for 2 seconds to turn on the main setting mode. Pressing the EL-key will enable you to leave this mode.

Key tone/beeper
When the beeper is activated a small beep icon is shown. To activate/deactivate the beeper press the S/R-key when set in "time" mode. Icon will appear/disappear on the display.



3.1 Light manager

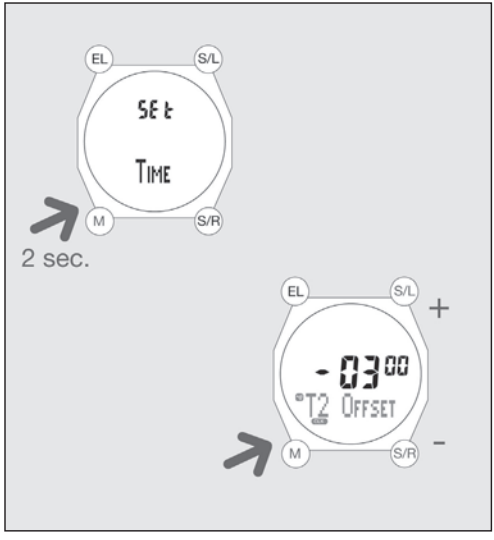
It can be switched ON/OFF by pressing and holding the EL key for 2 seconds. For the next 5 hours (or until you switch the manager off) the display will be lit (for 5 sec.) when pressing any key. By pressing and holding the EL-key for 2 seconds again the 'off auto light' will be shown and the light manager is off!

3.2 Setting the Time & Date

In 'TIME' mode press and hold the M-key for 2 seconds.
NOTE: if you see "RESET STP" you have to stop and reset the stopwatch first and before activating the time mode setting (see chapter 4.3).

3.2.1 Setting the 2nd time

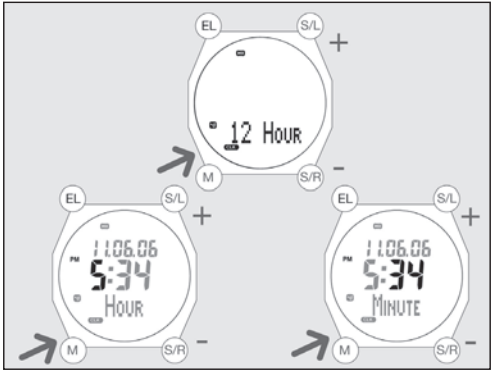
Press the M-key again. The "T2 offset" allows to set the time difference for a second time zone, in 30 minute intervals (adding/ subtracting). Set data by pressing either S/L or S/R key then confirm



and go on to the next setting by pressing the M-key.

3.2.2 Setting 24 hours or 12 hours – (am/pm)

By pressing of the S/R key one can chose between the 12/24



displayed time.

3.2.3 Setting the time

You can set the date and the time after each other. Set with S/L or S/R key, confirm and go on by pressing M-key.

Time

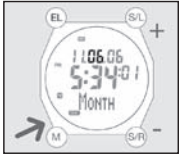
Range of values: = 00:00 - 23:59 or 01:00 - 12:59 AM/PM

Year

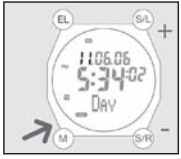
Range of values: = 00-99 (2000 – 2099)
Set with S/L or S/R key
Confirm with Mode key

Month

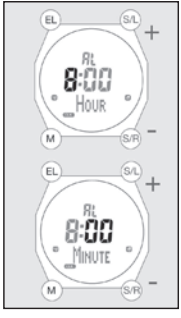
Range of values: = 1-12
Set with S/L or S/R key
Confirm with Mode key



Day
Range of values: = 01-31
Set with S/L or S/R key
Confirm with Mode key

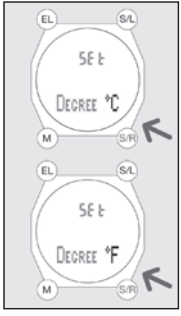


3.3 Setting the alarm
In the “time” mode press the Mode key for 2 seconds until “Set time” appears on the display. Press S/R-key, display will show “set alarm” and confirm with the Mode-key.
Range of values: = 00:00 - 23:59 or 01:00 - 12:59 AM/PM



3.4 Setting the units
In the ‘set alarm’ mode press the S/R key to get in the set units mode and confirm with the Mode key.

3.4.1 Setting degree unit
Choose with S/R between °Celsius or °Fahrenheit.
Confirm with the Mode key.



3.4.2 Setting the pressure measurement unit
Choose with S/R between mBar or inHg.
Confirm with Mode key.

3.4.3 Setting metric or imperial unit
Choose with S/R between meter and feet.

Confirm by pressing the Mode key.

3.5 Setting personal data for the XC-4

In the main setting mode press the S/R key to get into the personal setting menu.

Always confirm by pressing the Mode key

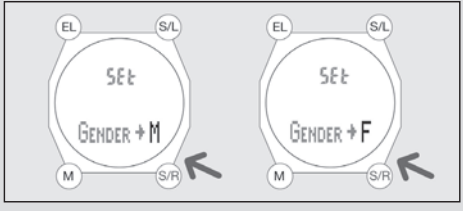
GENDER

Options:

M = male

F = female

Set with S/R key and save with Mode key.

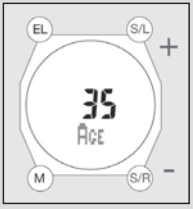


AGE

Switch with S/L or S/R-key

Default setting: 35

Setting range: 10 – 99 years



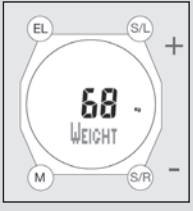
WEIGHT

Switch with S/L or S/R-key

Default setting: 68 kg

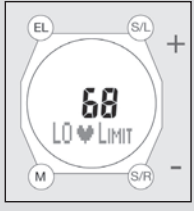
Setting range: 20 kg - 227 kg

Always confirm by pressing the Mode key



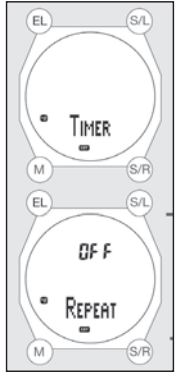
Upper heart rate limit
Switch with S/L or S/R-key
Default setting: 100 bpm (beats per minute)
Setting range: 41 bpm - 239 bpm
Always confirm by pressing the Mode key

Lower heart rate limit
Switch with S/L or S/R-key
Default setting: 40 bpm
Setting range: 40bpm - 238bpm



3.6 Setting the timer (countdown)
There are two timers to set. In the function "Timer" press the Mode key for 2 seconds.
Setting range: 00:01 – 23:59h
Set with S/L or S/R key and save with Mode key.

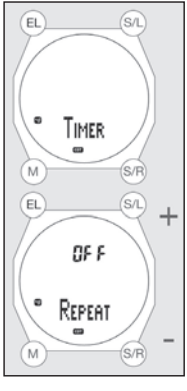
When the countdown has started, the last 5 seconds will be signalled with the beeper and the countdown can be repeated (repeat on/off). Or the second countdown can be activated (interleave on/off).



3.7 Setting the current altitude

In the “altimeter” function press the Mode key for 2 seconds. “set alti” should appear on the display, confirm this with the Mode key.
Setting range: -381 m to + 9000 m or – 1250 ft to 29520 ft

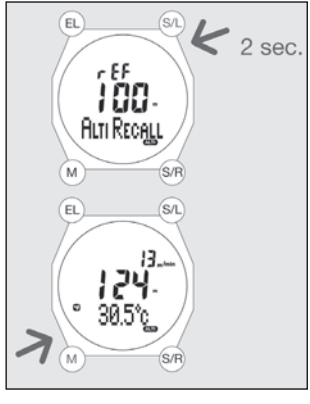
Set with S/L or S/R key and save with Mode key.
In this setting another reference altitude can be adjusted. To do so set with S/L or S/R key and save with the Mode key and return to menu with EL-key.



Setting the altimeter alarm

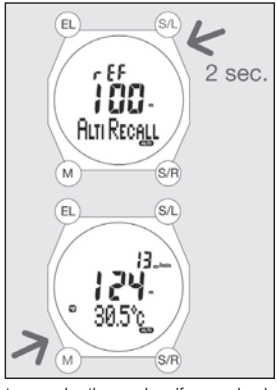
When in “set alti” mode press S/R button and confirm this with the mode key. Set alarm with S/L or S/R key and confirm with Mode key.

Now enter the altitude at which the alarm should sound. Set with S/L or S/R key and confirm with Mode key.



3.8 Setting the barometer

When in the "barometer" function, press the Mode key for 2 seconds. The air pressure reduced to sea level will be shown. Pressing the Mode key shortly the value can be changed. Set value with S/L or S/R key and confirm with Mode key and then return to menu with EL key.
To set temperature press the S/R key (shortly). Set with S/L or S/R key and confirm with Mode key.



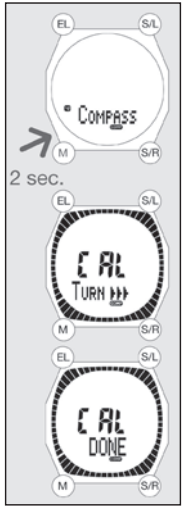
Important: The height and the air pressure are dependent on each other and so if one value is adjusted the other value will change.

3.9 Adjusting the compass

When setting up the watch and when majorly changing your position you will have to adjust the compass (for example when travelling in a different country). Take the watch from the wrist and hold it in your hand. Press and hold the Mode key for 2 seconds. 'CAL' (calibration) will be shown on the display. Please press the S/L-key. The word 'TURN' with 3 arrows will be shown in the lower level. Hold the watch horizontally and turn it clockwise (min. of 2 times) and after doing so press the S/R key. If the calibration was successful 'DONE' can be read on the display. If not 'RE-CAL' will be shown and you have to do the calibration again. Press the EL-key to get back to the compass mode.

NOTE: Please take care that during the calibration no magnetic source is next to the watch (for example your laptop).

The XC-3 / XC-4 is now ready for operation.



4. MENU GUIDE

Important: Make sure that you **start the stopwatch** so that **the sub functions are able to be calculated**. If you fail to do so, the computer will display the values of your previous tour.

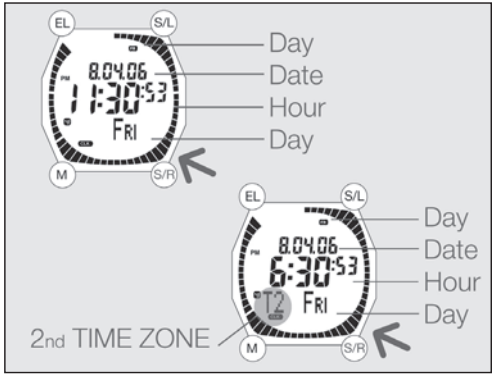
All main functions can be recalled by pressing the Mode-key. All sub functions can be recalled by pressing the Stop/Reset-key.

4.1 Time

Watch displays the current time.
Range of values: 00:00 - 23:59 or 01:00 - 12:59 AM/PM

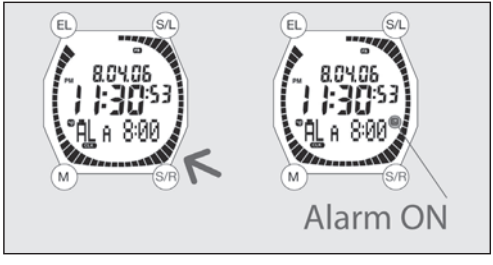
Date/day of the week

The top level of the display shows the current date (when set to AM/PM mm.dd.yy). The lower level shows the day of the week (MON / TUE / WED / THU / FRI / SAT / SUN).

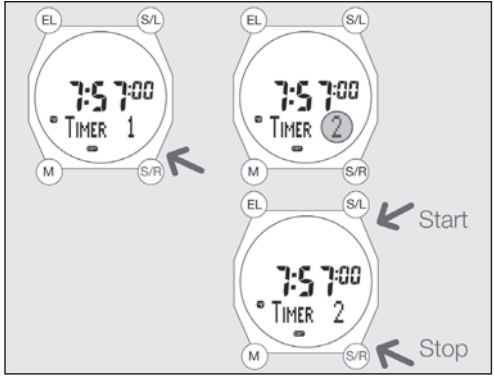


2. Switching to the 2nd time zone (sub function of time)
By pressing the S/R key the lower level shows the 2nd time zone. By pressing and holding the S/R key for 2 seconds, the 2nd time zone will be set as the current time.

Alarm clock off/on (sub function of time)
The alarm clock can be switched on or off in the time mode using the alarm sub function then pressing and holding the S/R key for 2 sec. The alarm icon will be shown (on) or invisible (off).



4.2 Timer/Countdown
This setting will show the set countdown time. Via short pressing of the S/R-key can one change in between countdown 1 and 2.



To start the countdown, shortly press the S/L-key. The countdown will go until 0 and the last 5 seconds will be signalled with short beep

tones. When reached 0 the countdown will reset itself to the original time. (Unless set to start again or will begin the second countdown). Range of values: 00:01:00 min - 23:59:00 hrs (seconds will be displayed but can not be set).

4.3 Stopwatch

To start the stopwatch, shortly press the S/L-key and to stop its function, shortly press the S/R-key.
Other functions can be utilized even though the stopwatch has been turned on. Press the S/R-key for 2 seconds to set the stopwatch (and any other functions which can only be used if the stopwatch is turned on) to zero.

If the stopwatch is running, by pressing the S/L-key one can save individual lap times (see below).
Range of values: 0 - 23:59:59 h

Lap time

Go into the sub function to activate the stopwatch. Recording the lap time will help break down the total time which has been recorded into smaller time breaks. It can help compare your time taken to complete a certain tour/distance. It will start and record when pressing the S/L button. Pressing the S/L-key again will display the lap time (blinking) for 5 seconds. The stopwatch can be stopped and will be displayed in the upper display level. The lower display level shows the lap times and the middle level will display the individual times which where recorded when stopped.
Range of values: 0 - 23:59:59 h

The **XC-3/XC-4** will show hundredths of a second until 59:59:99. By pressing the S/R-key for 2 seconds, the stop watch will be reset to zero.

Attention: The stopwatch will be displayed in the middle of the display until the first lap time is recorded. After this each lap time will be shown in the middle of the display and then current time of the running stopwatch will be displayed on the top level of the display.

Lap time recording

The **XC-3** and the **XC-4** have a memory/recording capacity of 23:59 hours (or max 50 laps). During this time span, the altimeter will be automatically recorded (Alti Gain).

Deleting stopwatch values/lap times

The lap times (and all other values which are only calculated when the stopwatch is running) will be deleted when stopwatch is set back to zero (by pressing S/R key for 2 sec.)

XC-4: in this functions various heart rate information will be saved (example: average heart rate, maximum heart rate, time spent within/out of the optimum heart rate limits, calories lost, fat burning)

This data can be read during any specific lap time. To do so shortly press the EL-key (**XC-4**: the additional data saved can be viewed by shortly pressing the S/L-key).When the stop watch is reset to 0, all previous data will automatically be reset to zero. In order to save memory space and battery power, the recording will stop automatically after 24 hours.

NOTE: if the recording is not cleared after the Stop watch is stopped, the display will show the indications mentioned above. This means the values of the last recorded tour, not of the current tour.

4.4 Measuring Heart Rate (only XC-4)

You can measure your heart rate in every mode of the watch by pressing the sensors on the top and bottom of the watch surface. (see chapter 1.3).

Do not press too hard on sensors – a beep will confirm a successful reading.

The middle of the display will show the heart rate for 5 seconds and the lower part of the display will present the percentage of your maximum hart rate. All values will be saved (see “memory” function) and after this the display shows the previous function.

Memory function (recording)

The **XC-4** is able to save up to max. 50 heart rate recordings. It will be stored until it’s erased. “MEM FULL” will appear on the display when full. The reading can be done but no recording will take place. The values stored within the memory can only be erased manually.

Viewing the heart rate data:

All heart rate values can be viewed in the "memory" function. The date will be given at the top and the measured values can be read in the middle. The percentage of the maximum heart rate will be displayed, using a counter, bottom left of the display. Individual values can be read by shortly pressing the S/L-key / S/R-key.

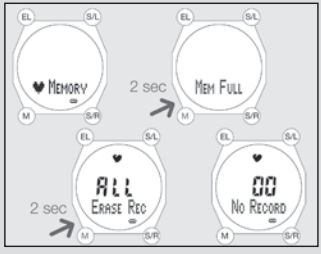
Deleting stored heart rate data:

To erase the data you have to be in "memory mode". Press and hold the M-key for 2 seconds. The blinking number displayed in the middle level of the display shows the recorded data which can be erased. With the S/L or S/R-key you can switch between the recorded data.

By pressing and holding the mode key for 2 seconds the shown data of the lap will then be erased. To erase all data at once, go into memory mode and hold the M-key for 2 seconds. Press the M-key again. "All" will be shown and by pressing and holding the M-key all data will be erased at once!

Alert/Reminder function

The **XC-4** is able to count the calorie consumption and the fat burning which takes place during its use. This can only take place if the stopwatch is running and the heart rate is measured.

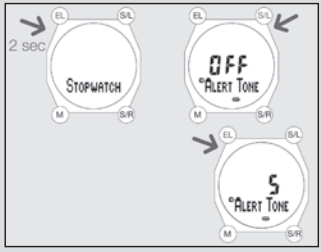


A timer can be set to remind you to take your heart rate measurements in regular time laps.

To set this alarm, go into the "stopwatch" function, press EL-key for 2 seconds. Display will show "ALERT TONE", now you can set the alert tone ON or OFF. Now you can choose between time laps of 5, 10, 15 minutes by pressing the S/L or S/R-key and confirm by pressing the EL-key. A beep tone and a short 'MEASURE' note on the lower level of the display will remind you to measure the heart rate until you stop the stopwatch.

Memory of the Corresponding Lap

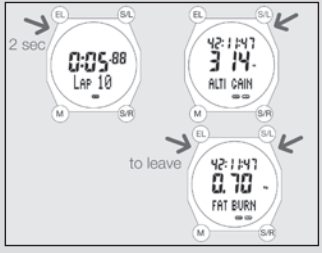
To recall the recorded data go to the Stopwatch mode. After stopping the recording the total time or the last lap will be shown. By pressing the S/R-key you can switch between the different laps.



To see the average heart rate values of each lap shortly press the EL-key. Press the S/L-key to show the following data:

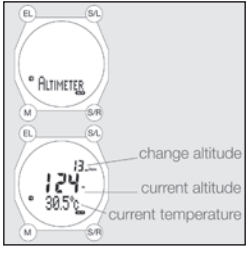
- Time spent below the lower heart rate limit
- Time spent in heart rate zone
- Time spent above over the upper heart rate limit
- Over all max. heart rate (total)
- Over all average heart rate (total)
- Calorie consumption (Kcal)
- Fat burning (kg)
- Altimeter gained

To leave this function press the EL-key.



4.5 Altimeter / Measuring the altitude

This function shows the current altitude (above sea level).
(As the altitude is calculated by measuring the air pressure, there is a correlation to the weather).
Range of values: -381 to +9000 m - 1250 ft to + 29520 ft

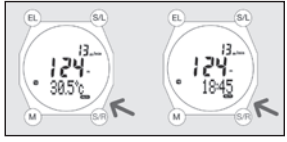


Variometer

The upper level of the display shows the changing rate of altitude in meters/feet per minute. The watch will now compare the current height with the height from the past minute and so is able to calculate rate one is ascenting/descenting. The data will be displayed delayed due to technical factors.
Range of values: - / + 0 to 99 m/min (0 to 299 ft/min)

Temperature

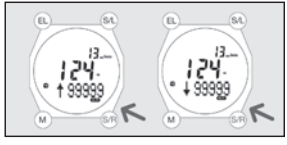
The lower level of the display will show the current temperature.
NOTE: The measured temperature can be subject to deviations, e.g. body temperature
Range of values: -10 °C to +60 °C or 14 °F to +140 °F.



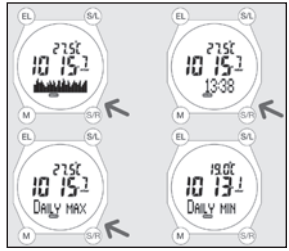
Daily measurements of ascents/descents

By shortly pressing the S/R-key the following sub functions will be shown:
- Time
- Sum of covered meters of altitude up
- Sum of covered meters of altitude down (the sums will only be calculated if the stopwatch is on)

Range of values: 0 to 99999 m or 0 to 327996 ft

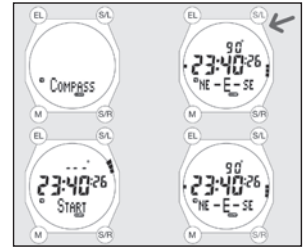


4.6 Barometer



The current air pressure will be displayed in the middle level of the display in either mbar or inHg.
Range of values:
300 – 1100 mbar (or inHg)
The upper level shows the temperature. The lower level shows a graph with the recorded data of air pressure over a period of the last 22 hours.
Pressing the S/R-key, following data will be shown:
- minimum air pressure of the last 22 hours and min. temperature
- maximum air pressure of the last 22 hours and max. temperature
- current time

4.7 Compass



Hold watch horizontally to get a proper reading!
The time is shown in the mid display level and the lower level shows direction in letter combinations such as: NW-N-NE (northwest-north-northeast)
Additionally will a single bar indicate “north” at the edge of the display, 3 bars indicate “south”. After one minute the watch will go into standby mode. To reactivate the compass mode, shortly press the S/L key.

5. Replacing the battery

Changing the battery in the **XC-3 / XC-4** will result in data loss and all personal settings will be eliminated. Unscrew the back of the watch counter-clockwise with aid of a coin to remove the old battery.

Important: Do not remove the foil in the battery case!

Insert a new 3-volt lithium battery type CR 2032 with the plus pole (+) facing up underneath the foil. Close screw cap again.

Do not over twist battery cap!

If after the battery change the display does not show any values or unidentifiable characters, remove the battery and wait 10 seconds before inserting the battery again.

6. Maintenance and care

Protect against direct sunlight, heat and frost (below -25° C and above +50° C).

Clean the watch from time to time with a damp cloth. Do not hold under running water and when in contact with water avoid pressing any buttons.
This watch is not suitable for swimming or any other water sport activities.

7. Trouble shooting

No activity on the display
- check battery

Black display or slow display reaction
- temperature is too high (above 50° C)
- display was exposed too long to direct sunlight
- temperature is too low (below -10° C)

No indications of sub functions
- Stopwatch is not activated

Setting modus can not be accessed
- Stopwatch has to be reset to zero

No Signal
- Switch off beeper
- Battery is low / empty

Heart rate measurements not displayed
- XC-4 has to be in contact with wrist
- Fingertips could be too cold or too dry

8. Guarantee terms

From the purchase date forward we offer original purchaser a guarantee of 2 years. We will fix unlimited amounts of claims within this time period if these are narrowed down to material and/or production faults. The guarantee is not valid if the watch has not been used with care; the damage has resulted from a drop/accident or has been broken during a commercial use. Also not included within the guarantee are batteries, ware and tare parts as well as if the face of the watch is broken or cracked. The guarantee entails changes of/or repairing the defective parts. The guarantee doesn't cover direct, indirect or subsequent damages which are related to the product. This guarantee does not limit any rights of the consumer in respect to the national law neither does it influence the rights the consumer has towards the dealer. If you are in need of a repair or an exchange please refer to your dealer, local distributor or send the computer with the proof of purchase (which includes the date of purchase) and all its accessories with the sufficient postage to:

CICLO SPORT SERVICE
K. W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling

Telefax: +49 89 / 8 59 63 01
E-Mail: ciclo-service@ciclosport.de

Please carefully read through the operating manual again and/or check and change the battery before sending in the product.
In case of valid guarantee claims, the repaired device or a replacement device will be returned free of charge.

Repair:
If your **XC-3 / XC-4** is sent in for repair (or battery change) or if a guarantee claim is not valid, repairs up to EUR 19.- will be carried out automatically without your consent. In case of higher repair costs you will be notified. The repaired device will be sent back addressed to the given surname.

9. TECHNICAL DATA

XC-3 / XC-4:	This device is not suitable for swimming; when in contact with water do not press any buttons.
Temperature:	- 10° C bis + 50° C
Battery:	CR 2032 lithium

The lifespan of the battery depends on which functions are used the most. Functions such as the compass, light and heart rate cost more battery power and so shorten its lifespan more drastically.

10. GUARANTEE CARD

Sender:

Name, first name

Street, No.

Postal code / Town

Telephone (day)

E-mail

Problem description:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

After the guarantee term has expired:

Repairs shall be carried out up to Euro _____.

Subject to technical alterations and fault.

Disposal of Old Electrical & Electronic Equipment (Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems)

This symbol on the product or on its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste. Instead it shall be handed over to the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. The recycling of materials will help to conserve natural resources. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local city office, your household waste disposal service or the shop where you purchased the product.

CicloSport
K.W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling

www.ciclosport.de